

大学生生涯决策困难的影响因素及对策研究

宋水兰, 李真, 陈智玲

南宁学院土木与建筑工程学院, 广西 南宁

收稿日期: 2024年8月6日; 录用日期: 2024年9月16日; 发布日期: 2024年9月24日

摘要

大学生生涯决策困难的影响因素是多方面的, 包括人口统计学因素、个人因素、环境因素、认知因素等。文章针对不同的影响因素, 从“建立大学生的个体化生涯发展支持体系”、“全方面引导大学生提高自我认知, 做好自我管理”、“不断优化大学生生涯发展的环境支持体系”、“不断提高大学生生涯决策过程中的认知能力”共4个方面进行了对策分析, 旨在降低大学生生涯决策困难, 提高大学生生涯希望, 促进大学生生涯获得顺利发展。

关键词

生涯决策困难, 自我认知, 生涯希望, 生涯发展

Research on the Influencing Factors and Countermeasures of Career Decision-Making Difficulties of College Students

Shuilan Song, Zhen Li, Zhiling Chen

College of Architectural and Civil Engineering, Nanning University, Nanning Guangxi

Received: Aug. 6th, 2024; accepted: Sep. 16th, 2024; published: Sep. 24th, 2024

Abstract

The factors that influence career decision-making difficulties for college students are various, including demographic factors, personal factors, environmental factors, and cognitive factors. In view of the different influencing factors, this paper analyzes the countermeasures from four aspects: "Establishing the support system of college students' individual career development", "Guiding college students to improve their self-cognition and self-management", "Constantly optimizing the environmental support system of college students' career development" and "Constantly improving students'

cognitive ability in the process of college career decision-making”, the purpose is to reduce the career decision-making difficulties of college students, improve their career hopes, and promote the smooth development of college students’ career.

Keywords

Career Decision-Making Difficulties, Self-Awareness, Career Hope, Career Development

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2023 年我国大学毕业生人数达 1158 万, 而 2024 年大学生毕业生人数预计达到 1179 万, 同比增加了 21 万人[1], 加之往年的未就业大学生储量, 2024 年大学生就业人数规模创新高。加上近几年经济下行, 企事业单位的岗位需求量收缩, 大学生就业压力更大。大学生若想在就业过程中脱颖而出, 具备良好的就业能力是十分重要的。在无边界生涯时代, 个体将会面临更多的生涯不确定性, 职业稳定性的下降使得生涯决策困难已经成为大学生生涯发展中最为普遍的问题。生涯决策困难将会导致大学生无法做出决定或导致大学生做出劣质决定, 进而影响大学生成功就业和生活质量。为了有效缓解在校大学生的生涯焦虑, 本研究将根据大学生生涯决策困难的影响因素, 提出相应的对策, 有利于降低大学生生涯决策困难, 以促进其生涯获得顺利发展。

2. 生涯决策困难的定义

国外开展生涯决策困难相关的研究比较早, 生涯决策困难的概念定义也比较成熟。Gati 等人在 1996 年认为生涯决策困难指的是个人在做生涯决策的过程中可能遇到的各种各样的问题, 这些问题或缺乏职业信息、自我认知、决策能力等造成[2] [3]。龙立荣等人在 2000 年认为生涯决策困难是在个体在生涯决策过程中, 不清楚自己该从事何种职业或几种职业中选择其中某个职业时产生的困难, 这是目前国内认同度最高的定义概念[4]。本研究中采用目前研究者们普遍接受的 Gati 等人在 1996 年提出的概念。

3. 高校大学生生涯决策困难的影响因素

根据国内外学者对生涯决策困难影响因素的实证研究, 结合对广西部分本科院校的访谈和问卷调查, 目前大学生生涯决策困难的影响因素主要有: 人口统计学因素、个人因素、环境因素和认知因素等。

(一) 人口统计学因素

大学生生涯决策困难在人口学因素上会存在一些差异, 比如性别、年级、专业、生源地等均会对大学生的生涯决策困难产生影响。在性别上, 大学生生涯决策困难总分显著性差异, 男生在生涯决策上表现出更大的困难[5]; 即使生涯决策困难总分不存在显著差异, 在部分维度上得分也会存在显著性差异[6]。在年级上, 大学生生涯决策困难得分存在显著性差异, 四年级大学生生涯决策困难或其部分维度上的得分显著低于其他年级[6] [7], 一年级大学生生涯决策困难得分显著低于其他年级[8]。在生源地上, 大学生生涯决策困难得分存在显著性差异, 来自农村的大学生的生涯决策困难及其缺乏信息维度、不一致信息维度的得分显著高于来自城市的大学生[5]。2024 年, 本研究采用 Gati 与 Saka 的生涯决策困难量表(CDDQ) 对广西 4 所高校 1416 名大学生开展研究, 结果显示: 在性别上, 男生在生涯决策困难的部分维度上表现

出更大的困难；在年级上，二年级大学生的生涯决策困难得分显著高于三年级、四年级大学生。

(二) 个人因素

自我认知的不清晰是造成大学生生涯决策困难的一个重要原因。目前，许多大学生对自己的兴趣、能力、价值观等缺乏深入了解，导致在面临生涯决策的时候会感到迷茫和困惑。俗话说兴趣是最好的老师，专业兴趣匹配度高的学生职业决策困难水平比较低。所以从兴趣出发给予青少年一定的生涯辅导和介入，有利于其生涯获得顺利发展[9]。相关实证研究显示，大学生的职业价值观能够正向预测生涯决策困难[10]。

大学生的个体心理特征，如焦虑、犹豫、自卑等也会影响大学生的生涯决策过程，使大学生难以做出决定。相关实证研究显示，大学生就业焦虑能够正向预测生涯决策困难，自我效能感能够显著负向预测生涯决策困难[11]，大学生的自尊能够显著负向预测职业决策困难[12]，职业决策模糊容忍度能够显著负向预测职业决策困难[13]。

(三) 环境因素

大学生生涯决策困难在环境因素上也存在一些差异，比如家庭背景、社会支持、经济压力等都可能对大学生的生涯决策产生影响。父母的一些生涯相关行为、特定的生涯行为、父母的职业等均会对大学生的生涯发展产生一定的影响，如果职业相关的父母如果能够及时给予学生相关的支持，则其生涯决策困难的水平就会越低[14]。家庭经济水平也是影响大学生生涯决策困难的重要因素，家庭社会经济地位能够显著负向预测大学生生涯决策困难[8]，家庭困难的学生在经济方面的压力较大，在进行生涯选择的时候需要考虑的因素较多，家庭经济条件较好的大学生在生涯决策过程中面临较少的困难。社会支持能够显著影响大学生的生涯决策困难，拥有较多社会支持的大学生，自尊水平也会相对较高，进而其生涯决策困难的水平也比较低[15]。

(四) 认知因素

在认知因素方面，准备不足、信息获取不足和决策能力不足是影响大学生生涯决策困难的重要原因。准备不足方面：大学生在生涯决策的前期，缺乏相关的准备，主要有缺乏动机(大学生知道必须要选择一个职业，但是目前尚未有做出决定的意愿)、犹豫不决(对于大学生而言，做出生涯方面的决策往往是困难的)、不合理的信念(认为有且仅有一个职业适合自己的生涯发展等)共3个困难。信息获取不足方面：大学生在获取生涯发展的相关信息时，因为信息渠道有限、信息质量不高等因素的影响，最终导致其在做决策的时候难以做出全面、准确的判断。主要有缺乏生涯决策过程信息(大学生不了解选择职业的一些流程及步骤)、对自我不够了解(不了解自己的职业偏好)、缺乏相应的职业发展信息(不了解企业需求、岗位的能力要求等)、获取信息的方式不够全面(不知道如何获得相对应的职位及培训信息)等。决策能力的不足方面：也使得大学生在面对复杂问题时难以做出明智的选择。做出一个较优的生涯决策需要个体具有足够的经验和知识，而面临较为复杂的生涯选择环境，大学生往往会感到迷茫和不确定，所以大学生的生涯决策能力不足是一个较为普遍的现象。

4. 大学生生涯决策困难的对策研究

大学生生涯决策困难的影响因素有人口学因素、个人因素、环境因素、认知因素，针对以上四个因素，结合高校的具体工作，本文特提出以下对策。

(一) 建立大学生的个体化生涯发展支持体系

从人口学的影响因素来看，每个大学生都是独一无二的，而来自家庭、学校、社会的支持均能够有效降低他们的生涯决策困难，有助于他们的生涯获得顺利发展。所以，高校应该结合本校的实际工作，建立个性化的生涯发展支持体系，给所有的大学生提供一对一的生涯发展咨询、筹建及设置各学院的生

涯发展规划工作室、建立校友网络帮扶平台等。通过以上相关的措施，学校能够为大学生提供更加精准和有效的帮助和支持，进而有效降低他们的生涯决策困难。

(二) 全方位引导大学生提高自我认知，做好自我管理

针对由于自我认知不清晰、个体心理因素导致的大学生生涯决策困难，大学生可以从以下四个方面来提高自我认知、做好自我管理。

1) 大学生应该增加自我认知，通过相关的心理测评、职业规划咨询等方式，深入了解自己的兴趣、性格、能力、价值观等关键因素。此外，大学生还应该多与老师、同学、亲友等人交流，听取大家的意见和建议，不断拓宽自己的视野和思路。以上均有助于更全面、客观地认识自己，减少在生涯决策时的困惑和犹豫。

2) 大学生要积极主动参加各种实践和实习活动。大学生通过参与各种实践和实习活动，才能切实体会到不同职业领域的工作内容和氛围，进而才能更好地了解自己的职业倾向和职业适应性。同时，实践和实习的宝贵经历和经验，也为未来的生涯发展打下坚实的基础。

3) 面对生涯规划中的不确定性、焦虑感、自卑感等影响因素，大学生应学会情绪管理，采用积极的心态面对挑战。例如，可以在日常学习生活中，通过冥想、运动、社交活动等方式来缓解压力，保持个体的心理健康；可以设定短期与长期目标，并为之制定切实可行的计划，有助于将宏大的生涯规划分解为可操作的步骤，增强行动的动力和信心，减少焦虑感。

4) 大学生需要树立正确的择业观和生涯发展规划意识。在制定生涯发展规划时，他们应该充分结合自己的兴趣、能力和市场需求，制定合理、可行的职业目标和发展路径。才能在做出重要的生涯发展决定的时候，找到适合自己的、能够发挥自己才能和价值的职业。

(三) 不断优化大学生生涯发展的环境支持体系

家庭、学校和社会需要共同努力，不断优化环境支持体系，为大学生提供良好的决策环境。

1) 家庭应给予大学生群体更多的理解和支持，尊重他们的职业选择

(1) 家长要多倾听孩子的想法，通过深入的沟通充分了解孩子的兴趣、特长、能力及价值观等，进而给予更为精准的支持和帮助。

(2) 支持孩子进行充分的自我探索，给予他们实践和实习的机会，适当给予个人经验的分享，以便他们更容易做出决策。

(3) 提供一个较为稳定的情感支持，密切关注他们的身心状态，以便他们在遇到困惑或者困难的时候能够获得鼓励和帮助，进而能够重建信心，保持积极和乐观。

(4) 家庭还需与学校、社会等各方建立紧密的合作关系，共同为孩子的生涯发展提供支持和帮助。通过家校合作、参与社会活动等方式，孩子可以接触到更广阔的世界和更多的资源，为未来的生涯发展奠定坚实的基础。

2) 学校应提供丰富的职业信息和指导服务，帮助学生做出明智的决策

(1) 学校应该构建较为全员、全过程、全方位的生涯发展与规划育人课程体系(生涯发展与规划课程、生涯发展与规划讲座、企事业专家分享、最新的用人市场动态及趋势分析等)。一是可以主动为大学生提供相关的心理测评、职业规划咨询等，帮助大学生对自我进行深入的探索，增加自我认知；二是可以为大学生提供生涯决策能力的课程、讲座及培训等，提高大学生生涯决策能力。

(2) 学校积极为学生提供实践和实习的平台，努力为学生创造实践和实习的机会，让学生亲身体会到不同的职业领域，了解自己的职业倾向和职业适应性。

(3) 学校主动引导大学生树立正确的择业观和职业价值观，密切关注大学生的生涯发展过程中的心

理状态，对重点群体要给予及时进行生涯发展干预，通过提高其生涯希望来降低就业焦虑等。

(4) 学校要根据自身的优势，结合当地的产业群和社会经济需求，合理制定具有特色的人才培养方案，慢慢扭转就业难的局势，从根本上降低学生的生涯困惑和生涯焦虑。

(5) 学校要切实做好专业教育工作，提高大学生对本专业的认识，激发专业兴趣，提升大学生的专业承诺和专业满意度，进而提升生涯希望、降低生涯决策困难，促进其生涯获得顺利发展。

3) 社会应营造良好的就业氛围，减少不必要的职业偏见和歧视

(1) 地方政府可以根据国家的政策，结合本地的实际情况，出台相关的支持性政策，鼓励大学生多元化就业，为不同的行业职业岗位提供平等就业的机会。同时还需要加强对就业歧视的法律监管，确保所有求职者在就业过程中享有平等权利。

(2) 媒体和公众人物应该充分发挥正向引导，积极营造各行各业公平公正的良好氛围，进一步提高社会各界对各行各业岗位认可度和尊重度，减少对某些职业的负面标签。

(3) 最后，各类企事业单位和企业都应该建立公平的招聘和晋升机制，确保员工的多样性和包容性，为员工提供平等的职业发展平台。

(四) 不断提高大学生生涯决策过程中的认知能力

针对大学生在生涯决策过程中的准备不足、信息获取不足和决策力不足等问题，有以下对策分析。

1) 提前规划，不断积累经验

(1) 提前开展生涯发展规划与个体的自我认知。一是将生涯规划教育贯穿在大学教育的全过程，在大一新生入学时即开展生涯规划课程，帮助学生理解生涯规划的重要性，引导其进行初步的职业探索和兴趣评估。二是增强大学生个体的自我认知：鼓励大学生充分利用心理测试、性格分析、兴趣问卷等工具，对自己的价值观、兴趣、能力和性格进行深入探索，为生涯顺利发展打下基础。

(2) 积极参与各类实践和实习活动，不断积累经验。积极参与实践和实习活动：通过各类实践和实习活动能够亲身体职场环境，进而了解不同职业的实际工作内容和所需技能，从而更有针对性地准备。积极加入校园的各大社团和组织：通过参与学生社团或学术组织可以锻炼学生的综合能力(团队合作能力、领导力和组织协调能力等)，为未来的职业生涯增添亮点。

2) 拓宽信息获取渠道，积极寻求帮助

(1) 拓宽信息获取渠道。充分利用网络资源：大学生个体可以充分利用各大网络资源(例如图书馆、在线课程平台、职业信息网站等渠道)，获取企业行业招聘信息和行业动态。学校组织召开各类专业职业讲座和招聘会：大学生通过参与学校组织的职业讲座、招聘会和行业交流会，可以与企业行业专业人士面对面交流，获取第一手信息和建议。

(2) 积极向家长、老师和同学等寻求帮助：大学生可以主动寻找家长、老师和同学等的帮助，寻求他们的指导和建议，了解本专业的发展路径和策略。除此之外，也可以通过社交媒体、校友会等渠道，建立自己的生涯发展求助网络，以便在需要时能够获得及时的帮助和支持。

3) 培养决策能力，增强决策自信

(1) 培养决策能力。学校方面，可以为大学生提供生涯决策能力的课程、讲座及培训等，并通过案例分析、角色扮演等模拟练习，锻炼学生在复杂情境下的决策能力，让学生掌握科学的决策方法和技巧，进而提高大学生生涯决策能力。

(2) 增强决策自信。一是要接纳失败，学会从失败中汲取经验和教训；二是要勇于尝试，通过不断地尝试找到最合适的生涯发展路径和方向；三是从不断的失败和尝试中，不断积累经验，让职业目标和方向逐渐明朗，最终降低生涯决策困难、提升生涯希望。

5. 结语

本文以大学生为研究对象,探究大学生生涯决策困难的影响因素,并根据影响因素开展旨在降低大学生生涯决策困难的对策分析。为大学生生涯决策困难的影响因素及其对策研究提供理论依据和实践依据,对高校教育工作者开展生涯发展的教育具有重要的理论意义。

项目基金

2022年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题《大学生生涯决策困难的影响因素及其干预研究》(项目编号:2022SZ056)。

参考文献

- [1] 中国教育报. 把人才优势转化为高质量发展的有效动能[N]. 中国教育报, 2024-02-29(2).
- [2] Gati, I., Krausz, M. and Osipow, S.H. (1996) A Taxonomy of Difficulties in Career Decision Making. *Journal of Counseling Psychology*, **43**, 510-526. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.510>
- [3] Gati, I., Saka, N. and Krausz, M. (2001) 'Should I Use a Computer-Assisted Career Guidance System?' It Depends on Where Your Career Decision-Making Difficulties Lie. *British Journal of Guidance & Counselling*, **29**, 301-321. <https://doi.org/10.1080/03069880124945>
- [4] 龙立荣, 彭永新. 国外职业决策困难研究及其启示[J]. 人类工效学, 2000, 6(4): 45-49.
- [5] 杨琪琪, 沈雁, 沈翔鹰. 大学生的职业决策困难与对策研究——基于地方本科院校的实证分析[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(36): 1-4.
- [6] 杨光萍, 谢宝国. 大学生职业决策困难: 水平、人口学特征及传记性影响因素——一项探索性研究[J]. 中国人力资源开发, 2017(5): 37-44.
- [7] 高瑛, 梁亚琴. 大学生职业决策困难的影响因素及对策研究——基于甘肃省三所高校的调查[J]. 西北成人教育学院学报, 2017(4): 67-73.
- [8] 陈晓惠, 陈念劬, 孙晓青. 大学生家庭社会经济地位与职业决策困难的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(11): 987-992.
- [9] 黄昌荣, 苏雪冰. 兴趣发展与介入视角下的青少年生涯发展研究[J]. 青年探索, 2019(4): 65-77.
- [10] 保文霞. 大学生职业价值观与职业决策困难的关系: 有调节的中介模型及干预[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2023.
- [11] 范文洁, 张婕. 大学生就业焦虑与职业决策困难、自我效能感的关系探究[J]. 科教文汇, 2024(5): 177-180.
- [12] 张超, 王金道, 李娇娇. 大学生自尊对职业决策困难的影响: 链式中介效应[J]. 高校辅导员学刊, 2023, 15(6): 67-71+95.
- [13] 苏晓洁, 胡昌生. 高职生职业决策模糊容忍度对职业决策困难的影响: 未来工作自我清晰度的中介作用[J]. 心理月刊, 2024, 19(9): 71-74.
- [14] 孙晶, 吴真, 王进. 职业相关父母支持对大学生职业决策困难的影响[J]. 职业教育研究, 2015(1): 59-62.
- [15] 王艳辉, 王晶晶, 林宇宁, 等. 大学生社会支持自尊与职业决策困难间的关系[J]. 校园心理, 2021, 19(5): 419-421.